

Bỏ thuốc lá: các lợi ích

Bỏ hút thuốc cải thiện chất lượng cuộc sống và kéo dài tuổi thọ. Ngay sau điều thuốc cuối cùng, cơ thể bạn sẽ cảm nhận được các lợi ích này.



Lựa chọn sinh lực dồi dào hơn

Các ảnh hưởng xấu của thuốc lá đến khả năng sinh sản của nam giới và nữ giới sẽ được hồi phục.⁵



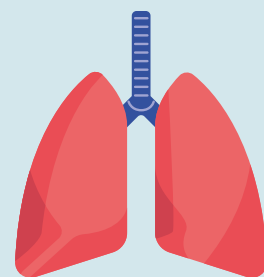
Lựa chọn cảm giác trẻ trung

Làn da bạn sẽ trở nên trẻ hóa - Bạn có thể trông trẻ ra đến 13 tuổi.⁴

Ngưng hút thuốc

1 năm

24 giờ



Lựa chọn lá phổi khỏe mạnh

Lá phổi của bạn sẽ hoạt động tốt hơn¹

9 tháng

2-12 tuần

1-2 tháng



Lựa chọn giàu năng lượng hơn

Tuần hoàn sẽ được cải thiện, giúp cho hoạt động thể lực dễ dàng hơn...điều này sẽ mang lại cho bạn nhiều năng lượng hơn.²



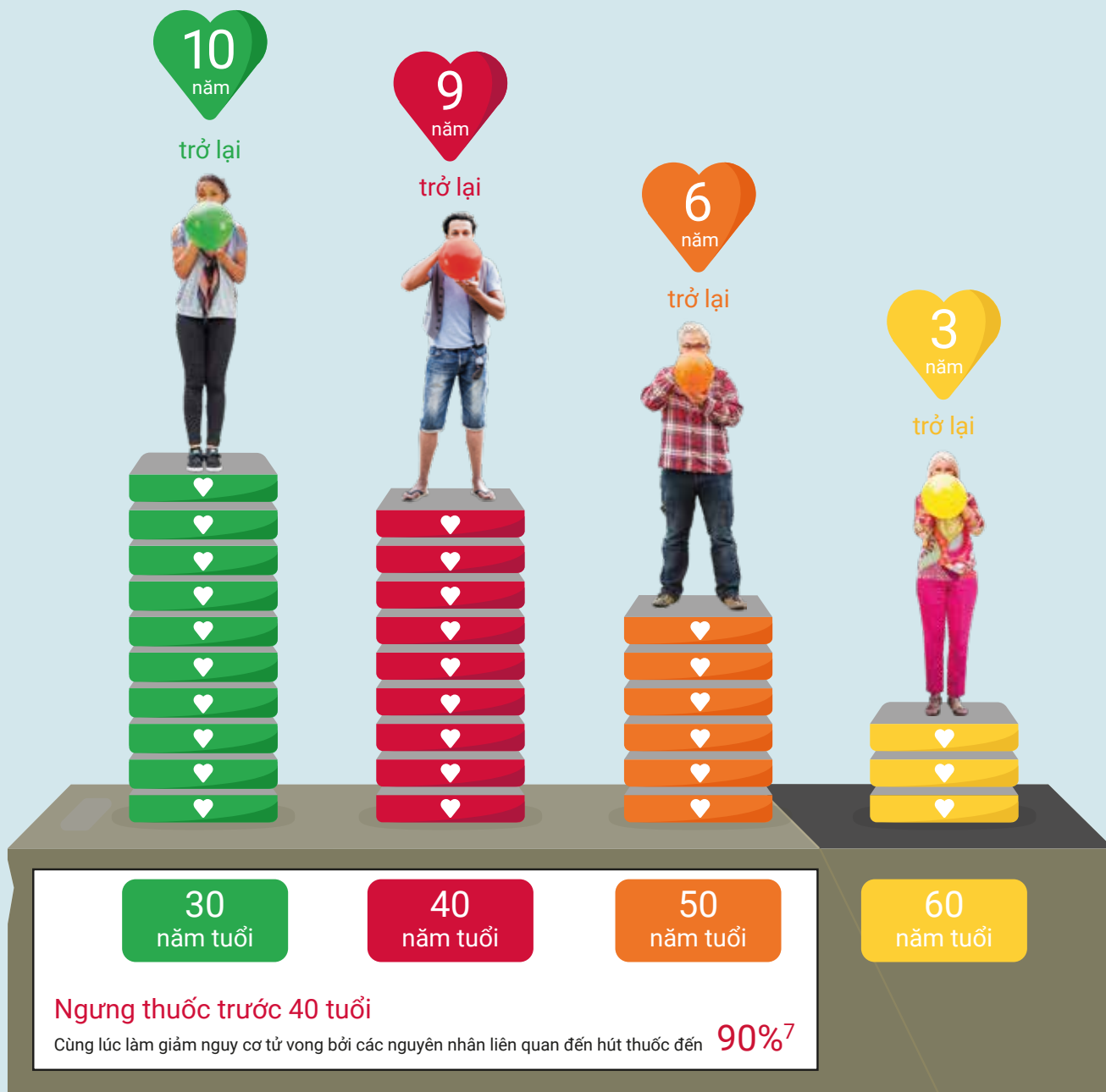
Lựa chọn giảm ho

Ho, khạc đờm và khô khè giảm.³

Lựa chọn sống lâu hơn

Bao nhiêu năm có thể được kéo trở lại?

Bao nhiêu năm sẽ được thêm vào tuổi thọ ước tính nếu bạn ngưng thuốc ở các lứa tuổi này.⁶



Nguồn

1. Bộ Y tế và Chăm sóc Sức khỏe của Mỹ. Hậu quả của hút thuốc lá lên sức khỏe: Báo cáo của Ngoại tổng quát 2. UBộ Y tế và Chăm sóc Sức khỏe của Mỹ. 3. European Respiratory Journal 2004. 4. Skinmed 2010. 5. Fertility and Sterility 2004, [http://www.fertstert.org/article/S0015-0282\(04\)00883-0/fulltext](http://www.fertstert.org/article/S0015-0282(04)00883-0/fulltext). 6. BMJ 2004 7. New England Journal of Medicine: (<http://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMs1211128?viewType=Print&viewClass=Print&>)



Tham khảo thêm tại:
www.healthylungsforlife.org

Tài liệu này được soạn thảo với mục đích hỗ trợ các chuyên viên y tế giải thích các lợi ích của việc bỏ thuốc lá cho người bệnh.

Tài liệu được phổ biến bởi Hội Hô hấp Châu Âu (ERS) Hội đồng kiểm soát thuốc lá và Quỹ Phổi Châu Âu (ELF) như là một phần của chiến dịch Lá phổi khỏe mạnh cho Cuộc sống.